



**ETAPE 3 : BRM 400 KMS (25 et 26/05/2013)**

« Quand le doute s'installe dans mon esprit... »

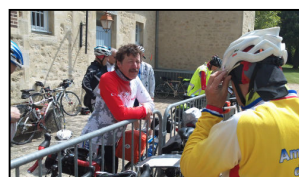
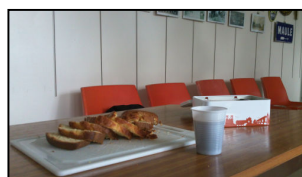
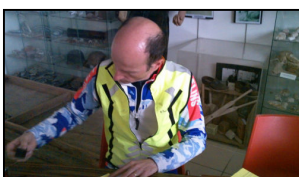
- ✓ Organisateur = ASLC Union cycliste Flinoise
- ✓ Parcours = Boucle vers le Manche, au départ de Flins-sur-Seine (Yvelines)
- ✓ Dénivelé : 2 285 m
- ✓ Délai : 27 heures
- ✓ Inscrits = 29 cyclotouristes
- ✓ Conditions climatiques = temps frais et humide (13 à 16°C la journée – 2 à 3°C la nuit) / vent (Nord-Est – 15 km/h)

Carnet de route : **Arrivée à Flins-sur-Seine à 15h00, sous le soleil.** C'est encourageant !

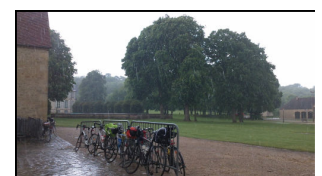
Préparation du matériel, qui a un peu évolué depuis la dernière randonnée, compte tenu de l'allongement de la distance. « **Eduardo** », le poids-plume, s'est fait greffer une **sacoches de selle**, ainsi qu'un **support de carte**.



Inscription auprès de Franck, vérification de l'éclairage, **petite collation (une merveille de gâteau au yaourt « maison »)**, bavardages entre cyclotouriste et analyses des machines des uns et des autres. Clou du spectacle, un plateau ovale permettant d'améliorer le rendement, utilisé notamment dans les épreuves de contre-la-montre.



**Tous aux abris ! Après le beau temps, vient la pluie !** Ca fonctionne aussi dans ce sens là, qui plus est à l'occasion du printemps grincheux que nous vivons ! **Un gros grain, reporte le départ prévu à 15h30, à 16h00.**





**Puis revient, le beau temps... Puis, la pluie !** Dans des conditions climatiques changeantes, le rythme est rapide et un vent du Nord, modéré, fait sentir sa fraîcheur. Il faut donc être couvert, mais pas trop, pour éviter la surchauffe. Situation pas évidente à gérer, qui peut occasionner une déshydratation.



**Direction la Normandie !** Nous quittons les Yvelines, pour gagner le département de l'Eure, sur des routes bucoliques qui nous font traverser ou entrevoir de magnifiques villages.

A La Coutture-Boussey, kilomètre 43, **un château d'eau nous rappelle que le vent, est un ennemi difficile à combattre**, quand il n'est pas utilisé par les musiciens pour nous envoûter !

**Cette première partie est l'occasion d'échanger avec nos collègues d'un jour.**

Aux premiers rangs, figure le président du club de Flins-sur-Seine, Guy. Toujours fidèle au poste, il mène bon train ! Tout comme Geneviève, bavarde, mais pas avare de ses efforts.



Après avoir roulé en peloton pendant près de 4 heures, **c'est le visage maculé de boue que j'arrive au premier pointage à L'Aigle, à 19h50, kilomètre 106.** Je ne suis pas la seule victime des projections de « salade », comme on dit dans le jargon cyclotouriste.



A l'occasion de la courte pause, dans le café, où trône une magnifique moto ancienne. Je me prends à rêver de chevaucher l'engin, sur la fin du parcours... Elle restera bien évidemment là, immobile, tandis que je repartirai sur ma monture animée par ma seule volonté. **La vie du cyclotouriste est ainsi faite : le plaisir de partir, puis la nécessité presque vitale de poursuivre l'effort, pour ne pas rester au milieu du gué...**



Gros coup de fatigue dès la reprise ! **Rien de consistant dans l'estomac et une longue nuit qui se profile !** Las, des idées noires me traversent l'esprit. Abandonner, non impossible... Je roule pour une grande cause. Alors, un seul leitmotiv : « Ne plus réfléchir, pédaler, coûte que coûte... »

Vidé, j'ai fait l'erreur de vouloir suivre le train de l'UC Flins. Décidément trop rapide pour moi !

C'est donc une traversée compliquée du Pays Douche (Perche), puis du beau Pays d'Auge, qui m'attend, alors que le relief devient défavorable. **La Suisse Normande ne porte pas son nom par hasard !** Dans ces conditions, mon fidèle poisson pilote se fait la malle. Inquiet, il finira par m'attendre.

Je me trouve par chance à ce moment, un compagnon d'infortune, amateur de « diagonales », victime lui aussi d'un coup de moins bien.

**Je me traîne littéralement. Impossible de dépasser 25 km/h. Plus de sensations...** Un remède miracle s'impose ! Suivant les conseils avisés de mon poisson pilote, je prends des produits énergétiques.

Ce remède me permet, de ne pas perdre complètement pied. A un rythme honorable, mais moins soutenu, je parviens à gagner la côte normande : Dives-sur-Mer, **Houlgate (deuxième pointage à 00h30, au kilomètre 205, où nous effectuons une courte pause dînatoire, ponctuée de la première question mystère)**, puis c'est Deauville et enfin Honfleur qui se profilent...

C'est sous un ciel dégagé, éclairé par la pleine lune, que nous longeons la Côte de Grâce, vallonnée à souhait. Au loin, scintillent les lumières du Havre.

Aux abords du pont de Normandie, nous bifurquons vers l'intérieur des terres. La fatigue commence à se faire sentir ! **2h00, c'est l'heure du shoot de caféine, pour rester éveillé.** Traitement efficace, mais de courte durée.

Un regroupement s'opère en ce début de nuit, entre notre petite échappée et le gruppetto du moment. A cette occasion, nous retrouvons Edouard, classe 52.

**2h30, 3<sup>ème</sup> pointage à Conteville, au kilomètre 248 et seconde question mystère.** Après avoir rempli ma gourde au cimetière, en compagnie de notre « ami diagonaliste », je passe en position allongée 5 petites minutes. C'est trop bon de se coucher et trop dur de repartir !

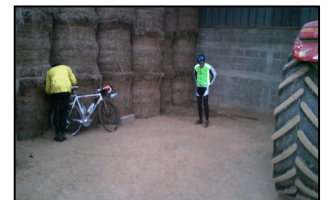
**La barre des 250 kilomètres marquera le début d'une descente aux enfers, dans la vallée de la Risle, à proximité immédiate de la vallée de la Seine.** Tout commence par une erreur de navigation, de mon poisson pilote en direction de Pont-Audemer, qui perd le cap et nous égare... Puis dans Pont-Audemer, sur la D675, le GPS de notre « ami diagonaliste » décide de faire des siennes.

**Résultat, 25 kilomètres de jardinage, soit 1 heure de perdue ! Mais, le plus dure reste à venir !**

**En ces lieux hostiles, nous attendent le froid (2-3° C) et l'humidité (un brouillard dense et pénétrant),** dans lequel le faisceau de ma lampe frontale, devenu visible, peine à percer les mystères de la route.

**6h30, je suis victime d'un micro-sommeil qui m'envoie sur le bas côté. Réveil brutal !** Plus de peur que de mal... La chute dans le fossé a été évitée de justesse. Je suis donc les conseils d'Edouard, préconisé depuis plus d'une heure déjà : « s'arrêter et dormir un peu ». **Oui, mais où ?**

Nous cherchons un abri et c'est finalement une grange qui nous accueillera. **C'est sur une couche de foin, assis les uns contre les autres et protégés par les couvertures de survie d'Edouard (encore merci), que chacun récupère.**



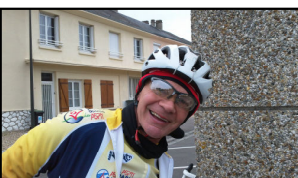
Personnellement, je dors trois bons quarts d'heure. **Réveil crispé à 7h30, le corps raidi par le froid !** Il n'y a qu'une seule chose à faire, repartir pour se réchauffer et trouver au plus vite un café et une boulangerie.

**A 8h00, Bourtheroulde-Infreville, au kilomètre 291, fera office de port d'attache.** 13 heures de vélos, sans véritablement manger et quasiment sans dormir, ça vous marque un homme ! Il est temps de se restaurer et de se réchauffer. L' « ami diagonaliste », pressé d'en finir, décide de repartir seule. Notre groupe passe de 4 à 3 éléments.

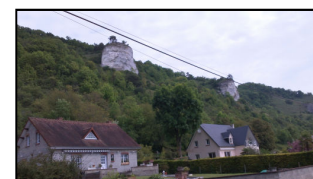


**09h45, 4<sup>ème</sup> pointage à Le Manoir, au kilomètre 318.** Seconde question mystère. **La température remonte et le moral aussi !** Il était temps, n'est-ce pas Edouard ?

**Les 100 derniers kilomètres se feront majoritairement en bordure de Seine,** depuis Saint-Aubin-les-Elbeuf, jusqu'à Mantes-la-Ville.



Des paysages singuliers se succèdent : rives cultivées et pâturées, plateaux calcaires surplombant le lit du fleuve, demeures coquettes avec vues et jardins... Les impressionnistes ne s'y étaient pas trompés. Giverny, nous rappellera que Monnet y avait élu domicile en son temps.



**12h00, pause casse-croûte à Vernon**, sur les bords de Seine bien évidemment, pour profiter de joies des berges inondables.

Le ventre plein et l'espoir retrouvé. Il ne nous reste plus désormais qu'à nous laisser glisser vers l'arrivée.



**Arrivée à Flins-sur-Seine, à 15h15.** Débriefing avec Edouard et mon père, en compagnie de Franck, gentil organisateur, qui nous offre l'hospitalité du local mis à disposition par la commune. Un petit encas nous est proposé, pour commencer à recharger les batteries, qui semblent bien vides !

**Au final, distance parcourue en 23h15, à une vitesse moyenne de 22,5 km/h. Troisième mission accomplie, non sans difficulté !**

### **MESSAGES :**

- **RETROUVEZ L'ACTUALITE DE L'ASSOCIATION SUR [WWW.LEADBYEXAMPLE.FR](http://WWW.LEADBYEXAMPLE.FR)**
- **RECHERCHONS «SPONSOR MAILLOT» POUR MENER A BIEN NOTRE PROJET**
- **GRAND MERCI A NOS PARTENAIRES**

Contact : [fabien.veilpeau@laposte.net](mailto:fabien.veilpeau@laposte.net) / 06 29 60 19 30

### **A VENIR : ETAPE 4 - BRM 600 KMS (22 et 23/06/2013)**

**Parcours : Boucle vers la Loire, au départ de Flins-sur-Seine**  
(renseignements => <http://www.openrunner.com/index.php?id=1437114>)

